

## 傳媒報導

日期：2017年4月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：皮膚抗衰老妙法

人皆愛美，誰都想擁有年輕的肌膚。隨着年齡的增長，人體的機能逐漸衰退，而我們的皮膚亦難逃衰老的命運。有些人會以為保持肌膚年青，一定要花費大量金錢做美容、吃補品。其實要做到皮膚抗衰老，也有一些低成本甚至免費的方法。

根據近年加拿大南安大略省麥克馬斯特大學一項研究，運動能讓皮膚顯得更年輕，即使開始鍛煉的年紀較晚，運動也能逆轉人們的皮膚老化。研究發現，同齡的參與者；有頻繁運動鍛煉的一群，皮膚的表皮層明顯地較薄，也較為健康，而真皮層組織亦較厚。

另一發現是當中一些六十五歲不愛動的參與者，當他們開始每週兩次，以適當的速度騎車或跑步，持續三個月後，皮膚樣本的外層和內層看起來接近二十至四十歲。可見運動量不需太多，但若持之以恆，皮膚也可以得到改善。

研究發現，參與運動後，皮膚樣本中一種肌肉激素含量出現了顯著增長。而持續運動三個月後，他們體內的肌肉激素含量，比研究初階段增長了百分之五十。這顯示運動與增加肌肉激素是有相關的聯繫。而且體內自製的永遠較任何補充劑更天然及無害。

正如該大學兒科及運動科學教授塔諾普斯基醫生 (Dr. Mark Tarnopolsky) 說：「我們應該



鄭小慧護士長  
賽馬會流金匯服務經理

## 皮膚抗衰老妙法

運動，不止是為保健、保護大腦、降低患癌風險，也能保持皮膚健康。「想一想，運動能給你的皮膚帶來這麼大的益處，若你想擁有更健康、更年輕的皮膚，就立即行動吧，開始做運動永遠都不嫌晚！」

此外，很多人都會幫臉做按摩，過程中除了可以讓身心更舒適外；一些研究發現，經過每週兩次的按摩，三個月後，臉上浮腫現象會得到改善。

另美容專家建議，想消除眼袋及黑眼圈，可在眼週圍塗上眼部精華液，並於眼部內緣處用中指輕拍，然後沿着眉毛下方輕壓，每天做三分鐘，能讓阻塞的血液循環變好，黑眼圈和眼袋情況都會有所改善。

還有多進食維生素豐富的深色新鮮蔬果，如紅蘿蔔、藍莓、檸檬等，有助攝取更多維生素A、E、C，以幫助肌膚修復及膠原蛋白再生，強化細胞的功效。同時，充足休息和睡眠亦是非常重要，若經常熬夜，會使皮膚容易鬆弛和彈性下降，而壓力會增加流汗，和減低皮膚表面的溫度，令皮膚變得冰冷及蒼白，這可能會導致粉刺和頭皮屑的產生。

想要維持肌膚在最佳狀態，必須注意身體的整體健康，保持均衡飲食、生活有序、心境開朗等。香港賽馬會慈善信託基金撥款成立之賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情可致電3763 1000查詢。 [www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk)

HEALTH

CAPITAL  
LIFE  
STYLE

醫學百科

089

人皆愛美，誰都想擁有年輕的肌膚，不但能有助身體的健康，更令人自信心增加。隨着年齡的增長，人體的機能逐漸衰退，而我們的皮膚亦難逃衰老的命運。有些人會以為保持肌膚年青，一定要花費大量金錢做美容、吃補品。其實要做到皮膚抗衰老，也有一些低成本或不用花費的方法。

根據近年加拿大安大略省麥克馬斯特大學一項研究，運動能讓皮膚顯得更年輕，即使開始鍛煉的年紀較晚，運動也能逆轉人們的皮膚老化。研究中發現，同齡的參與者；有頻繁運動鍛煉的一群，明顯地皮膚的表皮層較薄，也較為健康，而真皮層組織較厚。另一發現是當中一些 65 歲不愛動的參與者，當他們開始每週兩次，以適度劇烈速度騎車或跑步，持續三個月後，皮膚樣本的外層和內層看起來接近 20-40 歲。可見運動量不需太多，但若持之以恆，皮膚也可以得到改善。

研究中發現，參與運動後，皮膚樣本中一種肌肉激素含量出現了顯著增長。而持續運動三個月後，他們體內的肌肉激素的含量，比研究初階段增長了近 50%。這顯示運動與增加肌肉激素是有相關的聯繫。而且自己身體製造的永遠較任何外加補充劑更天然及無副作用。正如該大學兒科及運動科學教授塔諾普斯基醫生(Dr. Mark Tarnopolsky)說：「我們應該運動，不止是保健、保護大腦、降低癌症風險，也能保持皮膚健康。」你想擁有更健康、更年輕的皮膚嗎？想一想，運動能給你皮膚的帶來這麼大的益處，就立即行動吧，開始做運動永遠都不嫌晚！

此外，很多人都會幫臉部做按摩，過程中除了可以讓身心更舒暢外；一些研究發現，經過每週 2 次的按摩，三個月後，臉上浮腫現象會得到改善。另美容專家建議，想消除眼袋及黑眼圈，可在眼週圍塗上眼部精華液，並於眼部內緣處用中指輕拍，然後沿著眉毛下方輕壓，每天做三分鐘，能讓有阻塞的血液循環變好，黑眼圈和眼袋情況都會有所改善。

還有多進食維生素豐富的深色新鮮蔬果，如紅蘿蔔、藍莓、檸檬等等；除增加維生素 A、E、C 的攝入外，多攝取可幫助肌膚修復及膠原蛋白再生，強化細胞的功效。還有，充足的休息和睡眠亦是非常重要的，若是經常熬夜，會使皮膚容易鬆弛和彈性下降，而壓力會增加汗流，和減低皮膚表面的溫度，令皮膚變得冰冷及蒼白，這也可能會導致粉刺和頭皮屑的產生。

想要維持肌膚在最佳狀態，必須注意身體的整體健康、均衡飲食、生活有序、心境開朗等。香港賽馬會慈善信託基金撥款成立之賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情可致電 3763 1000 查詢。

~ 完 ~